

Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry

Kirjastokatu 5 A 1

70100 Kuopio

Jäsenkirje 1/2026



Puheenjohtajan tervehdys:

Hyvää alkavaa uutta vuotta 2026! Tämä vuosi alkaa uusien tuulien saattelemana myrskyisän ja muutosten täyteen vuoden 2025 jälkeen. Aivoliitto ry:n konkurssin jälkeen olemme nyt menossa vahvasti yhdessä kohti uutta ja Pohjois-Savon AVH -yhdistys ry on hyväksytty Aivovammaliitto ry:n jäseneksi 1.1.2026 alkaen. Tämä muutos on erittäin hyvä ja tervetullut. Se takaa yhdistyksellemme valtakunnallisen tuen ja toiminnallemme jatkuvuuden. Kun jäsenrekisteriasia saadaan kuntoon, niin jäsenetuna jäsenemme alkavat saada Aivoitus-lehden.

Vuosi 2025 oli yhdistyksen talouden näkökulmasta haastava. Vuosi 2026 näyttää valoisammalta, koska yhdistys sai joulukuussa 2025 tietää, että se on saanut LähiTapiola Savon Turvallinen ja hyvinvoiva Savo -tukea yhdistyksen toimintaan. Tämän tuen myötä toimintamme jatkuvuus on turvattu.

Huomaattehan tässä kirjeessä olevan kutsun yhdistyksen vuosikokoukseen, toivottavasti mahdollisimman moni pääsee mukaan. Kokouksessa käsitellään tänä vuonna sääntömääräisten asioiden lisäksi myös yhdistyksen sääntömuutos.

Toivotan teille kaikille rauhallista ja turvallista uutta vuotta 2026 ja olette kaikki erittäin tervetulleita mukaan toimintaamme!

Mikäli saat edelleen jäsenkirjeen paperipostina, mutta haluat jäsenkirjeen ja yhdistyksen tiedotteet mieluummin sähköpostiisi, niin ilmoitathan sähköpostiosoitteesi yhdistyksen sähköpostiin psavhy@dnainternet.net.

Aivovammaliiton tervehdys:

Aivovammaliitto toivottaa yhdistykset ja yhdistysten henkilöjäsenet tervetulleiksi. Olemme kiitollisia, että saamme uuden kohderyhmän. Tämä ensimmäinen vuosi on varmasti monessa asiassa "harjoittelua" meille kaikille, mutta teemme parhaamme, että saamme palvelut toimimaan.

Yhdistyksen jäsenten tiedot tullaan siirtämään Aivovammaliiton jäsenrekisteriin kevään aikana. Tässä on linkki jäsenrekisterin tietosuojaselosteeseen -->

<https://aivovammaliitto.fi/tietosuojaseloste-2/>. Jos on mitään kysyttävää liittyen jäsenrekisteriin, voitte olla yhteydessä Aivovammaliiton järjestösihteeri Anu Kainulaiseen, puh. 050 408 7095 tai [anu.kainulainen\(at\)aivovammaliitto.fi](mailto:anu.kainulainen@aivovammaliitto.fi)

Aivovammaliiton verkkosivuilta löytyy jatkossa myös AVH-asiaa: <https://aivovammaliitto.fi>

Kokouskutsu / Sääntömääräinen vuosikokous 2026

Aika: Lauantai 28.3.2026 klo 14.00

Paikka: Suokadun palvelukeskuksen ruokala, Suokatu 6, Kuopio

Käsiteltävät asiat:

Yhdistyksen sääntöjen muutos

Sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat:

- hallituksen laatima kertomus toiminnasta vuodelta 2025
- käsitellään yhdistyksen tilit ja toiminnantarkastajien lausunto
- tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen
- päätetään jäsenmaksujen suuruudet vuodelle 2027
- vahvistetaan 2026 toimintasuunnitelma
- vahvistetaan yhdistyksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkiot ja matkakorvaukset
- tulo- ja menoarvion 2026 vahvistus
- yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan valinta
- valitaan jäsenet hallituksen erovuoroisten varsinaisten ja varajäsenien tilalle
- valitaan kaksi varsinaista toiminnantarkastajaa ja kaksi varatoiminnantarkastajaa

Kahvitarjoilu.

Yhdistyksen yhteystietoja:

Sähköposti: psavhy@dnainternet.net

Puheenjohtaja Merja Kolehmainen, p. 044 382 2350 ja sihteeri Heli Haring p. 044 382 2351. Saat meidät parhaiten kiinni viesteillä ja iltaisin klo 17 jälkeen tai viikonloppuisin. Voit myös laittaa viestisi sähköpostiosoitteeseen: psavhy@dnainternet.net

Kotisivut: www.psav-avhy.yhdistysavain.fi.

Jäsenmaksut v. 2026

Varsinainen jäsen 22 €/vuosi ja perheenjäsen/omaisjäsen 10 €/vuosi. Kannatusjäsen 25 €/vuosi. Maksamalla jäsenmaksusi voit osallistua yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin ja saat yhdistyksen jäsenpostia.

Jäsenrekisterin ja jäsenmaksulaskutuksen hoitaa jatkossa Aivovammaliitto. Jäsenmaksulaskutus tehdään huhtikuussa. Lasku tulee vuonna 2026 paperisena, ja siihen tulee 2 € laskutuslisä. Vuonna 2027 jäsenet voivat tilata maksuttoman e-laskun omasta pankistaan, mutta sitä varten tarvitaan siis Aivovammaliiton jäsennumero ja edellisen laskun (eli 2026) viitenumero.

Kannatusjäsenet voivat tukea yhdistyksemme toimintaa vapaaehtoisella kannatusmaksulla, jonka voi maksaa tilille: FI56 4600 0010 4197 41.

Liikuntaryhmät ja kerhot

Kuntosali Kuopiossa

Kuntosali Suokadun palvelukeskuksella torstaisin klo 14–15. Vuoro on jäsenille ilmainen, mutta kaupungin päätöksen mukaisesti kaikilla kävijöillä tulee olla palvelukeskusten ja liikuntatilojen hyvinvointiranneke tai eläkeläisten hyvinvointiranneke. Rannekkeet voi ostaa Kuntolaakson, Kuopio-hallin tai Lippumäen uimahallin kassalta. Lisätietoja rannekkeista: 017-182554, 017-182591 tai 044-7182522.

Kerhot Kuopiossa

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, Suokadun toimintakeskuksella klo 15–17. Kevään 2026 kokoontumiset: 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. Kahvittelua ja luentoja eri teemoista. Kerhoemäntänä Orvokki Savolainen p. 040 5085 438.

4.2. Kallaveden Fysioterapia, Mika Jaakkola

4.3. Kristiina Anttonen, potilas- ja sosiaaliasiavastaava, KYS, Pohjois-Savon Hyvinvointialue. Potilaan ja asiakkaan oikeudet & potilas- ja sosiaaliasiavastaavan tuki

1.4. ohjelma on avoin

6.5. Pohjois-Savon Liikunta ry, Anne Kekäläinen kertoo erityisliikunnan apuvälineistä sekä esittelee ParaVälineet-lainaamoa ja välineitä. Mahdollisuus kokeilla mm. bocciaa, lattiacurlingia, puhallustikkua ja pyöriä ulkona.

Aluekerhot

Suonenjoki (Sisä-Savon Aivoparkki)

Kokoontuu Demarituvassa, Sammonkatu 6, kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Kerhossa vaihdetaan kuulumisia, tehdään retkiä ja kahvitellaan. Tiedustelut kerhoemäntä Aila Oikariselta puh. 0400 576234. Keväällä 2026 järjestetään retki, josta tietoa lähempänä Ailalta.

Siilinjärvi

AVH-kerho kokoontuu kerran kuussa torstaisin klo 17–19 Siilinjärven pääkirjaston alakerran Tapaamo-tilassa, Kasurilantie 7. Kevään 2026 tapaamiset: 22.1., 19.2., 19.3., 16.4. ja 21.5. Tarjolla kahvittelua, jutustelua ja vertaistukea.

Pohjois-Savon työikäiset AVH: n sairastaneet

Tapaamiset ovat mukavaa seurustelua ja läsnäoloa kahvin tai hyvän ruoan ääressä. Myös läheisesi voi osallistua tapaamisiin. Tämä ryhmä kokoontuu muutamia kertoja vuodessa ja kokoontumisista ilmoitellaan aina erikseen yhdistyksen nettisivuilla www.psav-avhy.yhdistysavain.fi ja ryhmän omassa suljetussa WhatsApp -ryhmässä. Ota rohkeasti yhteyttä ja tule mukaan hyvään porukkaan! Lisätietoja Leena Karhuselta: leenakarhunen@hotmail.com tai p. 045 2030122.

Seuraavat työikäisten tapaamiset lauantaina 21.2. klo 14–17 Frans & Sophie, Minna Canthin katu 16, Kuopio (Sophien Kabinetti) ja lauantaina 23.5. klo 14–17 Ravintola Rosson kabinetti, Kuopio

Työikäisille käynnistyy keväällä myös AVH – arjen askeleet -ryhmä, joka kokoontuu tiistaisin. Tapaamisissa käsitellään elämää AVH:n jälkeen monesta näkökulmasta.

Tapaamisten ajankohdat ja teemat

10.3. AVH on kriisi

7.4. AVH:n neurologiset vaikutukset ja arki

9.6. AVH ja ihmissuhteet

Kokoontumiset klo 17–19 Tukipilarilla, Kirjastokatu 5 A 1. Tilaisuudet ovat maksuttomia.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Risto Lappalainen 040 5437290, risto_lappalainen@outlook.com tai leenakarhunen@hotmail.com

Tapahtumat ja virkistystoiminta

Tietoiltapäivät AVH:sta vastasairastuneille ja läheisille järjestetään yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa. Näihin päiviin ovat tervetulleita kaikki sairastuneet läheisineen, mutta erityisesti haemme tapaamisiin hiljattain sairastuneita (1–3 v). Tavoitteena on tukea arjen hallintaa sekä uuteen, sairauden tuomaan tilanteeseen sopeutumista tiedon ja vertaistuen/kokemustoiminnan kautta. Toivomme myös yhdistyksen jäseniä mukaan tilaisuuksiin. Tilaisuudet järjestetään:

Keskiviikkona 18.3. klo 13–16 Siilinjärvellä Tapaamon tila (Siilinjärven kirjaston alakerta)
Kasurilantie 7

Lauantaina 25.4. klo 12–15 Kuopiossa Suokadun toimintakeskuksella, Suokatu 6

Ilmoittautumiset Risto Lappalaiselle puh. 040 543 7290 tai s: posti risto_lappalainen@outlook.com.

Luonto voimaannuttaa – yhdistyksen Laavuretki

Lauantaina 6.6. klo 13–16 Puijonnokan esteettömälle laavulle.

Laavulta on hieno näkymä Pohjois- Kallavedelle. Laavualue on esteetön ja siellä on myös esteetön WC. Yhdistys tarjoaa nokipannukahvit ja makkarat. Makkaranpaiston lisäksi pientä ohjelmaa. Laavulle saa ajaa invapysäköintiluvalla perille. Parkkipaikalta nousee autolla ajettava ulkoilureitti laavulle asti. Myös inva-taksi voi tuoda ja hakea laavulta. Puijonsarventieltä kävellen tulee matkaa esteetöntä reittiä 750 m ylämäkeen.

Ilmoittautumiset ja kyytiasiat 1.6. mennessä: Risto Lappalainen p. 040 5437290 tai risto_lappalainen@outlook.com

Laavun parkkipaikka on Puijonsarventien varrella, Aaro Jalkasen patsaan kohdalla (Puijonsarventie 68)

Vertaistuki:

Yhdistyksellä on koulutettuja vertaistukihenkilöitä. Mikäli haluat henkilökohtaista vertaistukea, voit olla yhteydessä yhdistykseemme. Lisäksi sairastuneille ja heidän läheisilleen on ohjaus- ja neuvontapalvelupuhelin, johon voi olla yhteyksissä arkisin kello 8–16. Numero on 040 5437290 ja ohjausta antaa Risto Lappalainen.

Tietoiltapäivät ja keskustelutilaisuus aivoverenkiertohäiriöistä (aivoinfarktit ja aivoverenvuodot)

Tilaisuudet ovat tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön sairastaneille läheisineen

Siilinjärvellä ja Kuopiossa

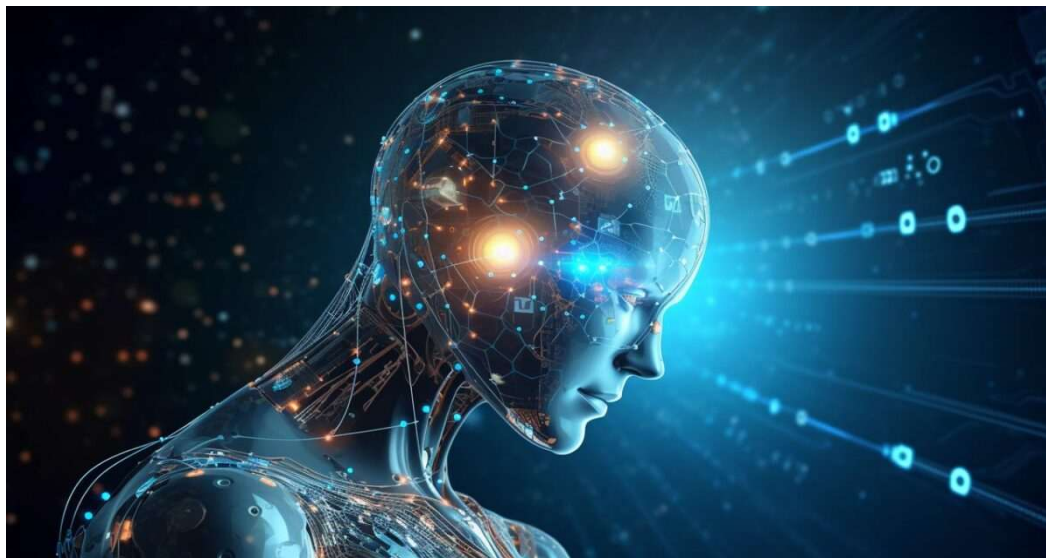
18.3.2026 kello 13–16 Siilijärven kirjaston alakerta, Tapaamon tilat, Kasurilantie 7

25.4.2026 kello 12–15 Kuopio Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6

Tule kysymään ja keskustelemaan kuntoutumisesta, jaksamisesta ja saamaan tietoa Kelan sekä järjestöjen kursseista ja toiminnasta. Mukana keskustelussa ovat asiantuntijat ja kokemustoimijat Pohjois-Savon AVH-yhdistyksestä. Siilinjärvellä mukana myös Pohjois-Savon hyvinvointialueen kuntoutusohjaaja.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja Risto Lappalainen p. 040 5437290 tekstiviestillä tai soittamalla. Ilmoittautuminen viimeistään tilaisuutta edeltävään päivään mennessä.

”Nykyään aivoverenkiertohäiriön jälkeen suurin osa kotiutuu nopeasti. Vain osa jää pitempään vaativaan kuntoutukseen. Pienikin aivotapahtuma voi jättää haasteita toimintakyvylle. Tämä ilta-päivä on tarkoitettu vasta sairastuneille ja heidän läheisilleen, joille on herännyt kysymyksiä omaan arjenhallintaan, työhön ja harrastuksiin liittyen. Myös läheiset tulisi huomioida ja heidän tukemiseensa tulisi kiinnittää myös huomiota”, toteaa Risto Lappalainen.



Pohjois-Savon
AVH-yhdistys ry



Pohjois-Savon
hyvinvointialue